

POUR SAUVER LA PLANÈTE!

Livre de recettes sans viande ni produits animaux conçu par les élèves de première et deuxième année de l'école de la Tortue-des-Bois, année scolaire 2010-2011.

Table des matières

Préface

Bonjour à tous,

Nous sommes les élèves de première et deuxième année de l'école de la Tortue-des-Bois. Nous avons fait un livre de succulentes recettes pour réduire les gaz à effet de serre. Nous voulons aider la planète car nous l'aimons et elle est malade.

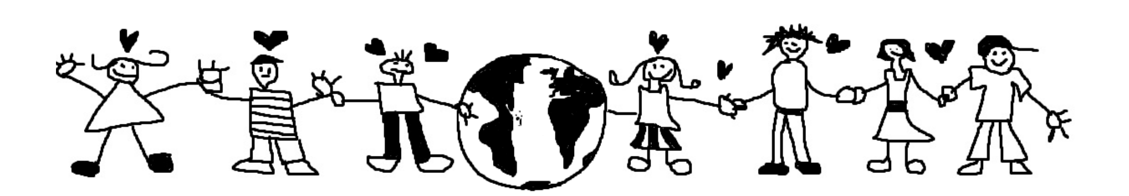
Saviez-vous que l'agriculture fait beaucoup de pollution? Elle est la plus grande source de gaz à effet de serre. Voici des exemples :

- Les ruminants (bœufs, veaux, agneaux, mouton, etc.) produisent du méthane avec leurs pets et leurs rots.
- L'abattage et l'emballage de la viande produisent des gaz.
- Un petit veau produit beaucoup de gaz mais pas beaucoup de viande.
- Il faut beaucoup de machinerie pour cultiver les céréales que mangent les ruminants. Ça produit beaucoup de CO^2.

Nous espérons que vous aimerez beaucoup nos bonnes recettes sans viande et sans produit animalier. Nous espérons que vous les cuisinerez bientôt pour nous aider à diminuer les gaz à effet de serre.

Merci

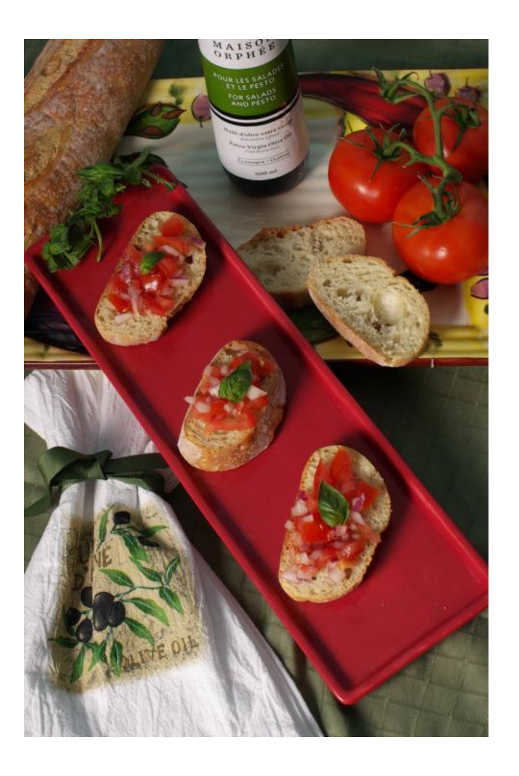
Les élèves de 1ière et 2ième année





Les entrées et accompagnements





Bruschetta

Ingrédients :

- 1 pain italien (ou baguette)
- 500 g de tomates
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais

Préparation:

1) Découper 1 pain italien en tranches épaisses.
2) Hacher 500 g de tomates mûres en tout petits cubes.
3) Hacher finement 1 oignon rouge.
4) Dans un saladier, mélanger les tomates et l'oignon avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.
5) Griller légèrement le pain et, quand il est encore chaud, frotter une gousse d'ail entière sur ses deux faces.
6) Garnir chaque tranche de préparation à la tomate et servir chaud avec du basilic haché. Pour 6 à 8 personnes.

Recette de Renaud Thériault



Crème de tomates



Ingrédients :

- $\frac{1}{4}$ de tasse (65 ml) de margarine
- 1 oignon haché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine
- 2 tasses (500 ml) de lait de soya
- 1 conserve (28 oz; 796 ml) de tomates en dés
- 2 c. à soupe combles de pâte de tomates
- Sel et poivre
- Fines herbes au goût (ex : basilic, ciboulette, herbes de Provence, céleri)
- Persil, au goût

Préparation :

1) Faire fondre la margarine.
2) Ajouter les oignons et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
3) Incorporer la farine en brassant. Cuire 2 minutes.
4) Ajouter le lait, les tomates et la pâte de tomates en brassant.
5) Assaisonner avec les herbes de votre choix et cuire à feu doux environ 30 minutes.
6) Passer au robot et garnir de persil.

Recette de Jimmy St-Jean

Guacamole

Ingrédients

- 3 avocats mûrs
- 1 grosse tomate coupée en petits dés
- 1 petit oignon haché fin
- ¼ de tasse de coriandre fraîche hachée
- Jus d'une lime
- Sel
- 2 pincées de cumin

Préparation :

1) Dans un bol, écraser les avocats à la fourchette.

2) Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

3) Déguster avec des chips de maïs!

Recette d'Hélène, grand-maman d'Héyoän Tardif

Mini toy choys sautés aux zestes de citron et sésame

Ingrédients :

- 1 sac de mini toy choys de 170g
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- ¼ de tasse d'arachides rôties
- 1 c. à thé d'ail haché
- 1 c. à soupe de zestes de citron
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à soupe de coriandre hachée (facultatif)

Préparation :

1) Rincer et éponger les mini toy choys. Les couper en deux sur la longueur.
2) Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen.
3) Saisir l'oignon avec les arachides et l'ail de 1 à 2 minutes.
4) Ajouter les mini toy choys, les zestes et l'assaisonnement.
5) Cuire 2 minutes en remuant de temps en temps.
6) Au moment de servir, parsemer de graines de sésame et de coriandre.

Recette de Kathleen Lamy

Potage aux carottes

Ingrédients :

- 2 gros oignons
- 8 belles grosses carottes
- 1 ou 2 pommes de terre
- 8 à 10 tasses de bouillon de légumes
- Margarine
- Huile de canola
- Lait de soya

Préparation :

1) Peler les carottes et les couper en morceaux de grosseur moyenne.
2) Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de grosseur moyenne.
3) Couper les oignons et les faire revenir dans un peu de margarine et d'huile.
4) Ajouter les carottes, les pommes de terre et le bouillon de légumes.
5) Laisser mijoter jusqu'à tendreté de tous les légumes et passer au robot. Mélanger.
6) Ajouter du lait de soya au goût.

Recette d'Élie P. St-Arnaud

Salade croquante de mini bok choys et pommes

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 sac de mini bok choys (de type bonsaï choys de Trudeau) de 227g
- 2 pommes vertes (Granny Smith)

Pour la vinaigrette :

- ¼ de tasse d'huile de sésame (non grillé)
- 2c. à soupe de jus de lime
- 1c. à soupe de miel
- 1c. à soupe de sauce soya
- 1c. à soupe de gingembre haché
- 2 oignons verts émincés
- Poivre au goût

Préparation :

1) Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2) Couper les carottes en juliennes.
3) Émincer les mini bok choys et les pommes.
4) Ajouter dans le saladier et remuer.
5) Idéalement, laisser mariner au frais 15 minutes avant de servir.

Recette de Kathleen Lamy

Salade de chou



Ingrédients:

Salade:

- 6 tasses de chou finement râpé
- 2 tasses de carottes râpées
- 3 oignons verts, en tranches fines

Vinaigrette :

- ¼ de tasse de vinaigre de cidre de pommes
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de graines de céleri
- 1 c. à thé de sucre
- 1/2 c. à thé de poivre noir

Préparation :

1) Mettre les ingrédients de la salade dans un grand bol. Réserver.
2) Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter à la salade et mélanger.
3) Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure ou toute la nuit.

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 jours

Recette de Béatrice Landry

Salade de concombres à la japonaise

Ingrédients :

- 2 concombres de grosseur moyenne, en tranches fines
- 1 c. à thé / 5 ml de sel
- 4 c. à table / 60 ml de vinaigre de vin de riz
- 2 c. à table / 30 ml de sauce de soja
- 1 c. à thé / 5 ml de sucre
- 2 c. à thé / 10 ml de graines de sésame blanches

Préparation :

1) Mettre les tranches de concombre dans une passoire. Saupoudrer de sel. Laisser les tranches de concombre égoutter pendant 30 minutes, puis les retirer de la passoire. Les placer entre deux feuilles de papier absorbant et éponger.

2) Dans un bocal muni d'un couvercle hermétique, mettre le vinaigre, la sauce de soja et le sucre. Bien fermer et agiter jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

3) Placer les tranches de concombre dans un bol à salade. Ajouter la vinaigrette et touiller légèrement.

4) Faire rôtir les graines de sésame dans une poêle à frire à feu élevé, et agiter la poêle fréquemment. Quand les graines commencent à sauter, les retirer de la poêle et les écraser avec un pilon. Saupoudrer les graines de sésame pilées sur la salade et servir.

Recette de Malou Rousseau

Salade de légumineuses

Ingrédients:

Salade:

- 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte de haricots blancs et rouges (ou mélangés) rincés et égouttés
- 3 branches de céleri coupées en cubes
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 1 carotte coupée et râpée

Vinaigrette :

- 3 c. à table d'huile d'olive
- ¼ de tasse de vin rouge
- 3 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table de miel
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à thé de basilic
- ½ c. à thé d'origan
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de sel

Préparation:

1) Mélanger tous les ingrédients de la salade dans un grand bol hermétique.
2) Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
3) Ajouter la vinaigrette à la salade et réfrigérer durant 24 heures avant de servir.

Recette d'Annie Jacques

Salade de quinoa aux haricots blancs et noirs

Ingrédients :



- 1/3 de tasse de quinoa rincé et égoutté
- 1/4 de tasse d'huile végétale
- 2 c. à table de jus de lime
- 1 c. à table de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 c. à thé d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 boîte de haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 tasse de concombre coupé en dés
- 1/4 de tasse d'oignon rouge coupé en dés
- 1 piment chili frais (de type jalapeno), épépiné et haché finement
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche, hachée

Préparation:

1) Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le quinoa pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer.

2) Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus de lime, le vinaigre de cidre, l'ail, l'assaisonnement au chili, la coriandre moulue, l'origan, le sel et le poivre.

3) Ajouter le quinoa, les haricots noirs et blancs, le concombre, l'oignon, le piment chili et la coriandre fraîche et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Recette de Jérôme Dumont

Salade d'orzo

Ingrédients :

- ½ tasse d'orzo
- 1 conserve de pois chiches rincés
- ½ tasse de tomates cerises coupées en deux
- ¾ de tasse d'oignon rouge haché
- ¾ de tasse de basilic frais ciselé
- Huile d'olive de bonne qualité
- Sel et poivre

Préparation :

1) Cuire l'orzo al dente. Laisser refroidir dans un grand bol.

2) Lorsque refroidi, incorporer tous les autres ingrédients.

3) Quand je fais cette recette, c'est plus fort que moi, j'augmente toujours la quantité de basilic frais, c'est trop bon!

Recette d'Isabelle St-Arnaud, maman d'Élie P. St-Arnaud

Soupe aux légumes

Ingrédients :

- 4 litres d'eau (remplacer par du bouillon de légumes au goût)
- 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 4 tomates séchées tranchées finement
- 3 patates en cubes
- 4 carottes en rondelles
- 5 branches de céleri tranchées
- 1 poivron rouge et vert en dés
- 2 courgettes en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 grosse boîte de maïs en grains
- 1 paquet de champignons frais tranchés
- 1 poireau tranché en rondelles fines
- 1/2 chou ou chou chinois (ajoute de la fantaisie)
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 brocoli

Préparation:

1) Cuire le tout environ 2 heures.
2) 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter des épices au goût : sel, poivre, ciboulette, marjolaine, persil, basilic, thym.
3) Peut être congelé.

Recette de Virginie Garceau



Les plats principaux

Cari de pois chiches

Ingrédients :

- 2 c. à thé d'huile d'olive
- ½ tasse d'oignons hachés
- 1 c. à table de pâte de cari
- 1 grosse boîte de tomates en dés (540 ml)
- 1 grosse boîte de pois chiches rincés et égouttés
- 1 tasse de patates douces en dés
- 1 c. à table de sucre
- 1 c. à thé d'ail émincé
- 1 tasse de tofu ferme coupé en dés
- 2 tasses de pak-choï tranchés en lanières
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- Sel et poivre

Note : vous pouvez ajouter ou changer des légumes à votre goût ou remplacer les pois chiches par une autre légumineuse.

Préparation :

1) Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande casserole. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Incorporer la pâte de cari. Ajouter les tomates en boîte, les pois chiches, les patates douces, le sucre et l'ail puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

2) Incorporer le tofu, le pak-choï, le brocoli et assaisonner. Cuire à découvert pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit à la fois tendre et croquant. Rectifier les assaisonnements au goût. Ajouter de la pâte de cari si vous aimez les plats plus piquants.

Recette de Julie Perron



Chili végétarien

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile
- ½ lb « végé » bœuf
- 3 carottes coupées en dés
- ½ poivron rouge coupé en dés
- ½ poivron vert coupé en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 3 gousses d'ail hachées
- le jus de 1 citron
- ½ lb tofu ferme coupé en dés
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de pois chiches
- 1 grosse boîte de tomates en cubes
- 1 c. à thé de chaque épice: cumin, piment rouge, poudre d'oignon
- 8 tortillas de blé huilées

Préparation :

1) Faire fondre l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter le «végé » bœuf et faire cuire quelques minutes.
2) Ajouter les légumes et l'ail et faire cuire quelques minutes.
3) Ajouter le jus de citron, le tofu, les haricots rouges, les pois chiches et terminer avec la boîte de tomates et les épices.
4) Faire cuire à feu doux environ deux heures.
5) Pour les tortillas, préchauffer le four à 350° F. Huiler légèrement les tortillas et faire cuire pendant 4 à 8 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Servir avec le chili.

Recette de Rosalie Bonin

Fajitas végé-gourmet



Ingrédients :

- 8 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 ml (1/4 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 branche de céleri coupée en tranches
- 1/2 poivron vert ou rouge coupé en dés
- 120 ml (1/2 tasse) de chou-fleur haché
- 120 ml (1/2 tasse) de brocoli haché
- 1/2 courgette coupée en tranches minces
- 5 champignons tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de salsa
- 540 ml (19 oz.) de haricots noirs
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan frais haché
- 1 pincée de cayenne
- 4 à 6 tortillas de farine de blé entier
- Fromage de soya râpé

Préparation :

1) Faire revenir l'oignon dans l' huile et le vinaigre pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute de plus.

2) Ajouter le céleri, le poivron, le chou-fleur, le brocoli et la courgette. Sauter le tout de 5 à 7 minutes. Verser le vin et faire évaporer.

3) Ajouter la salsa et les haricots noirs et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la salsa réduite, environ 5 minutes. Ajouter l'origan et la cayenne.

4) Diviser la préparation pour remplir les tortillas chauds. Saupoudrer chaque tortilla du fromage de soya, si désiré. Ajouter de la salsa au goût. Rouler chaque tortilla.

Recette de Jason Potvin

Hamburger végétarien

Ingrédients :

- ½ oignon haché finement
- 1 gousse d'ail
- 6 champignons de Paris (blancs)
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche
- 1 ½ c. à soupe huile d'olive
- ½ c. à thé cumin en poudre
- ½ c. à thé curcuma
- ½ piment rouge séché et émincé
- 1 tasse haricots rouges (en conserve), rincés et égouttés.
- Sel et poivre au goût
- 2 pains hamburger ou 2 tortillas

Préparation :

1) Hacher finement l'oignon et presser l'ail. Hacher finement les champignons et émincer les feuilles de coriandre. Réserver.

2) Chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail 3-4 min jusqu'à ce qu'ils soient attendris et translucides. Ajouter le cumin, le curcuma et le piment rouge émincé. Cuire 1 min en brassant. Ajouter les champignons et cuire quelques minutes en brassant jusqu'à ce qu'ils soient attendris et secs. Retirer du feu.

3) Écraser les haricots à l'aide d'une fourchette et les ajouter au mélange dans la poêle. Ajouter la coriandre hachée et bien mélanger. Saler et poivrer.

4) Façonner le mélange en galettes aplaties. Badigeonner chaque galette avec le restant d'huile et cuire les galettes dans une poêle striée bien chaude, à feu moyen pendant 8-10 minutes, en les retournant 1 fois.

5) Servir chaque galette sur une tortilla ou un pain.

Recette d'Héyoän Tardif

Légumes au four à l'italienne, avec lentilles et pignons

Ingrédients :

- ½ tasse de lentilles brunes
- 1 boîte de tomates en dés
- 1 tasse de poireaux, partie blanche seulement, coupés en tranches
- 1 tasse de poivrons verts en dés
- 1 tasse de champignons en dés
- 1 tasse de céleri en dés
- 2 tasses de jeunes épinards
- ¼ de tasse de persil frais
- 1 c. à thé de romarin frais, haché fin
- 1 c. à thé origan séché
- 1 gousse d'ail hachée

Garniture :

- ½ tasse de pignons hachés
- ¼ de tasse de chapelure

Préparation :

1) Préchauffer le four à 375° F.
2) Dans un grand bol, mettre les lentilles et les tomates. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire pendant 15 minutes, en remuant à l'occasion.
3) Ajouter le reste des ingrédients, sauf la garniture et cuire pendant 10 minutes.
4) Transférer le mélange dans une casserole et saupoudrer avec les ingrédients de la garniture. Cuire au four pendant 25 minutes.
5) Servir seul, accompagné de pain, sur des pâtes ou sur du riz.

Recette de Noémie G. Vézina

Pâtes aux betteraves et aux noix de Grenoble

Ingrédients :

- 2 bottes de petites betteraves avec leurs feuilles.
- 1 à 2 c. à table de vinaigre de framboise.
- ½ lb pâtes courtes (gnocchi ou petites coquilles)
- 3 c. à thé huile de noix de Grenoble ou d'olive.
- ½ c. à thé ail haché finement
- ⅛ c. à thé flocons de piment fort.
- 3 c. à table noix de Grenoble grillées hachées grossièrement.
- Sel et poivre noir du moulin.

Préparation :

1) Couper les tiges des betteraves. Réserver les tiges et les feuilles. Brosser les betteraves, les mettre dans une casserole et les couvrir d'environ 1 po (2,5 cm) d'eau. Porter à ébullition et cuire de 5 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Égoutter les betteraves et les laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler. Peler les betteraves et les couper en quatre. Dans un bol, mélanger les betteraves avec le vinaigre de framboise. Réserver.

2) Laver les tiges et les feuilles réservées. Couper les tiges en fines tranches. Mettre les tiges et les feuilles de betteraves dans une marguerite pour les cuire à la vapeur de 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles aient ramolli.

3) Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes. Dans un poêlon, chauffer 1 ½ c. à thé de l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et les flocons de piment fort et mélanger. Ajouter les feuilles et les tiges de betteraves cuites et mélanger. Saler et poivrer.

4) Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le reste de l'huile et mélanger. Ajouter la préparation aux feuilles de betteraves chaudes et mélanger. Répartir les pâtes dans trois bols. Garnir de betteraves et parsemer de noix de Grenoble. Servir aussitôt.

Recette de Gabriel Villemure

Ratatouille

Ingrédients :

- 200 gr d'oignons
- 600 gr d'aubergines
- 1 kg de courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 700 gr de tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 7 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1) Peler les oignons, les gousses d'ail et les émincer.
2) Couper les tomates en quartiers en retirant les graines.
3) Couper tous les légumes en petits morceaux.
4) Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile. Faites-y revenir les aubergines pendant 5 minutes. Retirez-les et réserver.
5) Faites sauter les courgettes dans la poêle en ajoutant 1 c. à soupe d'huile.
6) Dans une cocotte, chauffer 3 c. à soupe d'huile. Faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates en remuant. Verser tous les légumes déjà revenus et laisser cuire sur un feu vif 5 minutes. Saler et poivrer.
7) Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 30 min. Ajouter l'ail, remuer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et poursuivre la cuisson encore 10 min. Servir avec du riz, du couscous ou des lentilles.

Recette d'Emilio Ovando

Risotto de boulgour

Ingrédients :

- 1 tasse de boulgour ou de couscous
- 1 c. à table de margarine
- 2 petits oignons, hachés finement
- 2 branches de céleri, hachés finement
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 petit poivron rouge, coupé en dés
- 1 petit poivron vert, coupé en dés
- 1 c. à thé de fines herbes séchées
- ½ tasse d'arachides hachées ou d' amandes
- 1 c. à thé de concentré de légumes, dissous dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- 2 c. à thé de sauce shoyu (sauce soya japonaise)
- ¾ de tasse de grains de maïs
- ¾ de tasse de petits pois congelés ou d'haricots rouges en conserve
- Sel et poivre fraîchement moulu
- Jus de 1 citron

Préparation :

1) Mettre le boulgour dans un bol et le couvrir d'eau bouillante. Remuer. Laisser reposer pendant 10 minutes, ou jusqu`à ce qu'il ait absorbé l'eau et soit bien gonflé.
2) Entre-temps, dans une casserole, faire fondre la margarine et y faire cuire l'oignon, le céleri et l'ail quelques minutes, sans faire dorer, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3) Ajouter les poivrons, les fines herbes, les arachides et le concentré de légumes dissous dans l'eau.
4) Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à feu doux pendant environ 8 minutes, en remuant de temps à autre
5) Ajouter le boulgour, la sauce shoyu, le maïs, les petits pois ainsi que du sel et du poivre au goût et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre.
6) Incorporer le jus de citron et transférer dans un plat chaud. Servir immédiatement avec un pain pita grillé et une salade verte.

Recette de Loïc Germain

Riz au citron, tofu aux fines herbes et légumes verts

Pour le riz sauce au citron

Ingrédients :

- $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre de canne
- 1 c. à table fécule de maïs
- $\frac{1}{2}$ tasse eau
- 1 c. à table de margarine végétale
- Le jus d'un petit citron
- 1 c. à table de zeste de citron biologique ou 2 gouttes d'huile essentielle de citron.
- $\frac{3}{4}$ de tasse riz basmati

Préparation :

1) Faire cuire le riz comme indiqué sur votre boîte.
2) Dans une casserole à feu moyen, mettre tous les autres ingrédients. Remuer pour que tout se mélange bien. Après 10 minutes, monter le feu et attendre que ce soit en ébullition. Remettre le feu plus bas et laisser reposer 2-3 minutes.
3) La texture devrait être liquide mais un peu collante. Lorsque le riz est cuit, le disposer dans une assiette et y ajouter la sauce au citron avec une louche.



Pour le tofu aux fines herbes

Ingrédients :

- 1 bloc de tofu soyeux extra ferme
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de : romarin, sauge, basilic, marjolaine et origan
- 1 c. à table de jus de citron

Préparation :

1) Découper le tofu en cubes.
2) Mettre un filet d'huile dans une poêle, y ajouter le tofu et les autres ingrédients.
3) Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré.

Pour les légumes verts grillés

Ingrédients :

- 1 poireau
- 1 paquet d'asperges
- Quelques échalotes grises
- 1 grand zucchini
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel de mer
- 1 branche de céleri

Préparation :

1) Couper les légumes et tout simplement les faire sauter dans une casserole de 10 à 15 minutes.

Assemblage :
Disposer le riz dans une assiette, y mettre la sauce au citron. Ensuite, y mettre les cubes de tofu et les légumes grillés. Garnir de feuilles de basilic frais, de tranches de citron et pour un goût plus frais et relevé, asperger le tout de jus de citron pressé.

Recette de Frédérik Gélinas

Sauce à spaghetti végétarienne

Ingrédients :

- 2 oignons hachés finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 poivron vert haché
- 10 champignons tranchés
- 1 carotte coupée en dés
- 1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
- 28 oz. (796 ml) de tomates en conserve
- 3 tasses (750 ml) de jus de tomates
- 1 feuille de laurier
- 5,5 oz. (156 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à table (15 ml) de miel ou de sucre
- 1 grosse pincée de chacune de ces fines herbes : basilic, thym, origan
- Sel et poivre au goût
- 2 tasses (500 ml) de tofu haché en petits cubes
- 19 oz. (540 ml) de lentilles en conserve *

Préparation :

1) Dans une casserole antiadhésive, cuire les légumes dans l'huile pendant 5 à 7 minutes.

2) Ajouter tous les autres ingrédients.

3) Laisser mijoter à feu moyen pendant au moins 1 heure.

4) Servir sur des pâtes de blé entier.

* : Ajouter les lentilles égouttées environ 15 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'elles conservent une bonne texture.

Recette de Sophie Miller, maman de Jérôme Dumont

Spaghetti napolitaine



Ingrédients :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 carotte coupée en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 500 g de tomates bien mûres
- 125 ml de vin blanc
- 2 c. à thé de sucre
- 1 boîte de spaghetti de blé
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1 c. à soupe d'origan frais haché

Préparation :

1) Chauffer l'huile dans une casserole à fond épais et faire revenir l'oignon, la carotte et le céleri 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps et en veillant à ne pas laisser les légumes dorer.

2) Hacher les tomates et les ajouter aux légumes avec le vin et le sucre. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer. Si la sauce devient trop épaisse, ajouter un peu d'eau (1 verre maximum).

3) Environ 15 minutes avant le moment de servir, cuire les pâtes à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Verser la sauce sur les pâtes. Ajouter le persil et l'origan et remuer délicatement. Servir dans les assiettes individuelles ou dans un plat de service.

Recette d'Ulysse Massé

Sushi aux légumes

Ingrédients:

Le riz :

- 1/3 de tasse de vinaigre de riz japonais
- 4 c. à thé de sucre
- ½ c. à thé de sel
- 2 tasses de riz japonais
- 2 ½ tasses d'eau

Sushi :

- 4 feuilles d'algues séchées
- 2 carottes en juliennes
- 1 piment rouge en juliennes
- Un concombre coupé en fins bâtonnets

Note : Vous pouvez changer ou ajouter d'autres légumes ou même des fruits. Suggestions : avocat, mangue, pomme, gingembre mariné, etc.

Préparation :

1) Lavez le riz à grande eau avant la cuisson et faire cuire dans 1 tasse d'eau froide. À ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes. Égoutter.

2) Dans une casserole, mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel et porter à ébullition à découvert. Versez sur le riz cuit. Mélanger le tout et laisser refroidir.

3) Mouiller légèrement les feuilles d'algues.

4) Étendre une mince couche de riz sur toute la feuille d'algue sauf aux extrémités.

5) Déposer les légumes sur une des extrémités. Rouler le sushi. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur et couper avec un couteau coupant. Rincer le couteau à chaque fois.

Recette de Jacob Lefebvre de la classe d'Annie

Tagliatelles sauce aux tomates séchées

Ingrédients :

- 500 g de tagliatelles
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse de tomates séchées au soleil finement émincées
- 2 gousses d ail écrasées
- 1 boîte de tomates grossièrement hachées
- ½ tasse d'olives noires dénoyautées (ou plus au goût)
- 2 c. à table de basilic frais haché (ou plus au goût)

Préparation :

1) Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les remettre au chaud dans une casserole.
2) Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande poêle et faire revenir l'oignon 3 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les tomates séchées et l'ail et prolonger la cuisson de 1 minute.
3) Ajouter les tomates en boîte, les olives et le basilic ; poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.
4) Verser la sauce sur les pâtes et bien mélanger. Servir immédiatement.

Recette de Rafaëlle Baribeault

Tofu croustillant

Ingrédients :

- ½ tasse de graines de sésame
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de chili en poudre
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de cumin
- ½ c. à thé de sel
- 1 paquet de tofu extra-ferme
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 c. à soupe de mirin ou de vin doux
- 3 c. à soupe d'eau

Préparation :

1) Dans un petit bol, mélanger les graines de sésame, le gingembre, le chili, la coriandre, le cumin et le sel. Déposer dans une assiette creuse.

2) Égoutter et éponger le tofu. Couper dans le sens de la longueur en 6 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Enrober tous les côtés des tranches du mélange d'épice et graines de sésame. Réserver ce qui reste de ce mélange.

3) Dans un poêlon antiadhésif, faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Déposer les tranches de tofu et les faire griller 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retourner et cuire encore 5 minutes.

4) Mélanger le mirin et l'eau. Verser dans le poêlon et mélanger de façon à enrober les tranches de tofu. Le liquide bouillonnera et s'évaporera rapidement.

5) Servir immédiatement avec des nouilles chinoises ou du riz vapeur (garni du restant d'épices) et des légumes.

Recette de Marie Lafontaine, maman de Rafaëlle Baribeault



Les desserts

Biscuits douceur de Mathis

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de tofu mou
- 3 c. à soupe de caroube en poudre
- ¼ de tasse de noix de coco râpée
- ¼ de tasse de sucre ou ¼ de tasse de miel
- ½ tasse de lait de soya ou d'amande
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- ½ c. à thé d'essence de vanille ou d'amande
- ½ tasse d'amandes broyées ou émincées

Préparation :

1) Faire fondre à feu doux la caroube, le lait et le sucre jusqu' à première ébullition.
2) Ajouter l'huile et les flocons d'avoine et cuire deux minutes.
3) Ajouter la noix de coco, le tofu, l'essence et les amandes.
4) Brasser vigoureusement le tout.
5) Déposer sur une tôle à biscuits environ 1 c. à soupe comble de préparation ou rouler en boule. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de préparation. Recouvrir chaque biscuit de graines de sésame.

Laisser reposer pendant une heure ou plus avant de servir.

donne 24 petits biscuits

Recette de Mathis St-Pierre

Brownies ultra moelleux



Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile
- $\frac{3}{4}$ de tasse de cacao
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées ou de pépites de chocolat (optionnel)

Préparation :

1) Préchauffer le four à 350°F. Graisser (mettre de la margarine) un moule de 11 ^{po} x 7^{po}.
2) Faire bouillir l'eau et ajouter une demi-tasse de farine. Remuer sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme.
3) Enlever du feu et laisser refroidir.
4) Dans un grand bol, mélanger la cassonade, le sucre, le cacao, le sel, l'huile et l'extrait de vanille.
5) Incorporer le mélange d'eau et de farine.
6) Ajouter le reste de la farine (1 tasse et demie), les noix et les pépites de chocolat. Bien mélanger.
7) Étaler dans le moule et cuire environ 35 mi

Recette de Xavier Audy

recette coup de
cœur des élèves

Carrés au chocolat et au beurre d'arachides

Ingrédients :

Garniture :

- 3 tasses de lait de soya au chocolat
- ¾ de tasse de sucre
- 1/3 de tasse de cacao
- 1/3 de tasse de fécule de maïs
- 1 c. à thé de vanille

Croûte :

- 2 tasses de céréales de riz
- 1/3 de tasse de beurre d'arachides
- 4 c. à soupe de miel

Préparation :

1) Graisser un moule à pâtisserie carré avec de la margarine.

2) Mélanger le beurre d'arachides et le miel dans un bol moyen allant au four à micro-ondes. Régler le micro-ondes à puissance maximale pendant environ 20 secondes, jusqu'à ce que le beurre d'arachides fonde. Incorporer les céréales à la préparation au beurre d'arachides jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Verser sur le moule à pâtisserie graissé. Réserver.

3) Préparer la garniture. Dans une casserole, mélanger le cacao, le sucre, l'amidon de maïs et le lait de soya. Amener à ébullition en brassant constamment. Réduire le feu, continuer de brasser et faire cuire à faible ébullition jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse, pendant environ 2 à 3 minutes. Retirer du feu et incorporer la vanille.

4) Verser la préparation sur la croûte préparée. Couvrir avec une pellicule en plastique et réserver jusqu'au durcissement, environ deux heures ou toute une nuit.

   Pour servir, couper en neuf carrés et garnir le dessus de sirop de chocolat, si désiré.

Recette de Julie Perron

Crêpes

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine de blé entier (ou tout usage)
- ½ tasse de farine de pois chiches
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à table d'huile végétale
- 1 ¾ tasse d'eau à température pièce
- Margarine végétale

Préparation :

1) Dans un bol, mélanger les farines, le sel et la cannelle. Faire un creux au centre du mélange et y ajouter l'eau et l'huile végétale. Brasser le mélange à l'aide d'un fouet pendant environ 5 minutes.
2) Couvrir le bol et réfrigérer environ une heure.
3) Suite au repos du mélange, faire fondre un peu de margarine dans une poêle et y déposer environ 3 cuillères à table du mélange à crêpe. Cuire jusqu'à ce que le centre soit saisi et retourner la crêpe.
4) Servir avec votre garniture favorite. (ex : des fruits frais ou du sirop d'érable).

Recette d'Émie Garceau

Délice aux bananes et aux fraises

Ingrédients :

- 30 ml de sucre, de miel ou de sirop d'érable
- 1 banane tranchée puis congelée
- 125 ml de fraises congelées coupées en dés
- 250 ml de lait de soya à la vanille
- 2 ml de vanille (facultatif)

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien mélanger.

Recette de Leäny Kirouac



Flan aux pommes, aux fraises et aux mûres



Ingrédients :

- 4 pommes à cuire
- 1 c. à table / 15 ml de miel
- 3/4 tasse /100 g de fraises
- 3/4 tasse / 100 g de mûres
- 2 1/4 tasses/225 g de farine de blé entier
- 1/2 tasse / 100 g de margarine
- 2 c. à table /30 ml de graines de sésame
- 1 c. à table /15 ml d'épices mélangées

Préparation :

1) Préchauffer le four à 350 °F / 180 °C.
2) Peler, évider et trancher les pommes. Mettre les pommes dans un plat peu profond allant au four. Ajouter le miel et un peu d'eau, couvrir et cuire au four pendant 30 minutes.
3) Entre-temps, équeuter et trancher les fraises, puis trier les mûres.
4) Pour préparer le crumble, placer les ingrédients qui restent dans un bol et faire pénétrer la margarine avec les doigts jusqu' 'à ce que le mélange ressemble à une fine chapelure.
5) Quand les pommes sont prêtes, les mélanger avec les fraises et les mûres, et ajouter un peu de miel si désiré. Presser délicatement le crumble sur les fruits et remettre le plat au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit d'un brun doré.
6) Servir chaud ou froid.

Recette de Maxence Gélinas

Galettes au gruau

Ingrédients :

- 2 tasses de gruau
- 1 tasse de farine
- ¾ de tasse de sucre
- ¼ de tasse de germe de blé
- ½ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ¾ de tasse de raisins secs ou de brisures de caroube
- ½ tasse de noix de Grenoble hachées
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse d'huile de tournesol
- ½ tasse de lait de soya

Préparation :

1) Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
2) Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuit huilée.
3) Faire cuire à 350°F pendant 12 à 15 minutes.

Recette d'Antoine Aubry

Gâteau au chocolat

Ingrédients :

- 130 g de farine
- 70 g de fécule de maïs
- 100 g de chocolat noir, 70% de cacao
- 50 g de sucre roux (doublez la dose si vous aimez les gâteaux très sucrés)
- 3 c. à soupe de sucre roux pour saupoudrer le dessus
- 1/4 de litre de lait végétal aux noisettes
- 1/2 c. à thé de muscade en poudre
- 1 sachet de levure ou 1 c. à soupe de poudre à pâte

Préparation :

1) Faire fondre le chocolat noir dans le lait de noisettes, à feu très doux, dans une casserole, en remuant lentement et régulièrement.

2) Dans un saladier, tamiser farine et fécule de maïs, ajouter le sucre, la muscade, puis le chocolat fondu au lait de noisettes. Mélanger au fouet pour obtenir une pâte sans grumeaux, assez épaisse mais souple. Pour finir, ajouter le sachet de levure, bien mélanger de nouveau.

3) Mettre le tout dans un moule beurré, saupoudrer de sucre roux et laisser cuire au four, à 350 °F (selon votre four), pendant 25 minutes environ.

Recette d'Éloan Aubé

Gâteau au chocolat extravagant sans oeuf

Un gâteau riche et moelleux mélangé directement dans le moule à pâtisserie!

Ingrédients :

- 1 tasse de lait de soya au chocolat
- 2/3 de tasse de sucre
- ¼ de tasse de cacao
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- ½ tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 c. à thé de vanille

Préparation :

1) Préchauffer le four à 180°C (350°F). Enduire un moule à pâtisserie carré de margarine.
2) Ajouter la farine, le sucre, le cacao, le bicarbonate de sodium et le sel dans le moule graissé et bien mélanger.
3) Ajouter l'huile, la sauce aux pommes, le vinaigre, la vanille et le lait de soya et bien mélanger.
4) Faire cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus rebondisse et qu'un ustensile inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
5) Laisser refroidir complètement. Pour servir, couper en neuf carrés et saupoudrer avec le sucre à glacer, si désiré.

Recette de Julie Perron

Gâteau au citron et au pavot végétalien



Ingrédients :

- ½ tasse de graines de pavot
- ⅓ de tasse de jus de citron pressé
- ¾ de tasse de jus de pommes
- ¾ de tasse d'huile végétale
- ¾ de tasse de sirop d'érable ou de sucre
- Le zeste de 3 citrons (biologiques de préférence) ou quelques gouttes d'huile essentielle de zeste de citron
- 3 tasses de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel

Préparation :

1) Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2) Mélanger les ingrédients secs ensemble.
3) Mélanger les ingrédients liquides ensemble et les incorporer doucement aux ingrédients secs.
4) Verser dans un moule huilé et cuire 30 minutes (±5 à 10 minutes).

Recette de Maxence Gauvreau

Gâteau aux poires

Ingrédients:

- 3 poires bien mûres
- 1 ½ tasse de farine blanche
- ¼ de tasse de poudre d'amandes
- ¼ de c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¾ de tasse de sucre
- 1 tasse de margarine végétale
- Cannelle

Préparation :

1) Faire fondre la margarine, y ajouter le sucre et fouetter.
2) Hors du feu, ajouter la farine, la poudre d'amandes, la poudre à pâte et le bicarbonate et mélanger le tout soigneusement.
3) Couper les poires en 2, les peler, prélever le côté bombé et le réserver. Couper le reste de la chair en petits dés et les incorporer à la pâte.
4) Huiler un moule à gâteau à fond amovible. Tapisser le fond de papier sulfurisé et y étendre la pâte. Déposer au-dessus en couronne les morceaux de poires réservés et les saupoudrer de cannelle.
5) Cuire le gâteau pendant 45 minutes, dans un four préchauffé à 350° C (vérifier la cuisson en enfonçant un cure-dent dans la pâte, le gâteau est cuit quand elle ressort sèche).

Recette de Jacob Lefebvre de la classe de Julie

Muffins au beurre d'arachides

Ingrédients:

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de son naturel
- ½ tasse de beurre d'arachides croquant
- ½ tasse de cassonade
- 2 bananes écrasées
- 1 tasse de lait de soja
- ¼ de tasse d'huile d'arachides

Préparation :

1) Préchauffer le four à 180°C (350° F) et graisser un moule à 12 muffins.
2) Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à lever, le sel et le bicarbonate de soude.
3) Dans un autre bol, à l'aide d'un mélangeur électrique, battre le beurre d'arachides et la cassonade jusqu'à consistance lisse. Ajouter les bananes écrasées.
4) Tout en battant, ajouter le lait de soya, l'huile et le sirop de maïs.
5) Verser les ingrédients secs et à l'aide d'une cuillère de bois, bien mélanger.
6) Verser le mélange dans les moules à muffins et cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher. Servir tièdes.

Recette d'Éloïse Vézina- Gélinas

Muffins aux bleuets et aux bananes



Ingrédients :

- 1 ¼ tasse de farine de blé entier
- ¼ de tasse de son d'avoine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¾ de tasse de bleuets frais ou congelés (laisser congelés)
- 1 ¾ de tasse de bananes en purée
- ½ tasse de lait de soya
- 3 c. à soupe d'huile
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille pure

Préparation :

1) Bien mélanger la farine, le son et la poudre à pate.
2) Dans un autre bol, bien mélanger les bananes le lait de soya, l'huile, le sirop et la vanille. Verser ce mélange sur les ingrédients secs.
3) Incorporer les bleuets.
4) Verser la pâte dans 18 moules à muffins moyens enduits d'huile ou doublés de papier. Cuire au four à 200 °C (400 °F) de 20 à 25 minutes.

Recette de Krystopher Milot

Pain au miel et aux graines de lin

Ingrédients :

- 2 paquets de 22 ml de levure sèche active
- 2 tasses de lait de soya chaud (105 à 115 °F)
- 3 c. à soupe d'huile de canola et un peu plus pour graisser le bol
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. soupe de mélasse
- 1 ½ c. à thé de sel
- de 6 à 6 ½ tasses de farine de blé entier (ou tout usage)
- 1/3 de tasse d'eau chaude
- ½ tasse de graines de lin

Préparation :

Mettre l'eau dans un grand bol ou dans le bol détachable d'un batteur électrique qui possède un crochet pour battre la pâte. Saupoudrer la levure sur l'eau. Laisser reposer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la levure se dissolve et fasse de la mousse.

Incorporer au lait de soya, l'huile, le miel, la mélasse et le sel. Ajouter 5 1/2 tasses de farine. Bien mélanger le tout. Ajouter de la farine, si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte devienne humide, mais non collante. Pétrir à la main, sur une surface farinée pendant 10 minutes, ou pétrir avec le batteur électrique à basse vitesse. Ajouter un peu plus de farine si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Pétrir, en alternance, la pâte dans un robot culinaire muni d'une lame de plastique. Introduire les graines de lin dans la pâte en la pétrissant.

Former une boule avec la pâte et la placer dans un bol huilé. Tourner la boule de pâte dans le bol pour l'enduire entièrement d'huile. Poser une serviette propre ou une pellicule plastique sur le bol et placer le bol dans un endroit chaud pendant 1 h 30, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Graisser deux moules à pain de 1,5 litre. Battre la pâte et la pétrir brièvement. Diviser la pâte en deux pour avoir deux boules de forme allongée. Placer chaque boule de pâte dans un moule à pain, la suture vers le bas. Recouvrir les moules d'une pellicule de plastique huilée et les mettre dans un endroit chaud pendant environ 1 h 15, jusqu'à ce que les boules de pâte doublent de volume.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Mettre les moules dans le four et laisser cuire pendant 40 à 45 minutes. Démouler les pains et les laisser refroidir sur la grille.

Recette de Julie Perron

Smoothie à Junior

Ingrédients :

- 1 banane
- ¾ de tasse de tofu mou
- ½ tasse de jus d'orange
- ½ sac de fruits congelés
- Au choix : 1 c. à table de sirop d'érable ou de vanille

Préparation :

1) Couper en morceaux grossiers la banane et la déposer dans un robot culinaire.

2) Ajouter ensuite le tofu mou et le jus d'orange.

3) Actionner le robot.

4) Pendant que tout se mélange, ajoutez peu à peu les fruits jusqu'à l'obtention d'un mélange épais, lisse et savoureux.   Terminez par le sirop ou la vanille

5) Servir dans des coupes.

Recette de Léane Sirois

Les cuistots écrivains



Renaud Thériault et Éloïse G. Vézina



Jérôme Dumont, Loïc Germain et Noémie G. Vézina



Frédérik Gélinas et Rafaëlle Baribeault



Jimmy St-Jean et Maxence Gélinas



Léane Sirois et Leäny Kirouac



Emilio Ovando, Rosalie Bonin et Virginie Garceau



Jacob Lefebvre et Jason Potvin



Malou Rousseau et
Maxence Gauvreau



Krystopher Milot





Mathis St-Pierre et Jacob Lefebvre

Émie Garceau

Béatrice Landry



Éloan Aubé
Xavier Audy
Élie P. St-Arnaud



Antoine Aubry
Héyoän Tardif



Ulysse Massé
Gabriel Villemure

Les remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement…

Le fond écolo Métro pour son support financier car il a permis d'acheter nos ingrédients et faire imprimer notre livre.

La maman de Rosalie, Jacynthe Daigle photographe, pour avoir immortalisé nos délicieuses recettes et binettes.

Les parents et grands-parents qui sont venus nous aider à cuisiner : Audrey Beauchesne, Claudine Toupin, Jacynthe Daigle, Katia Cournoyer, Lucie Fugère, Marie Lafontaine, Sylvie Cossette, Yves Gauvreau.

Les parents qui ont aidé au support informatique : Jinnie Tardif, Kathleen Lamy, Claudine Toupin.

Le personnel de l'école pour leur support et flexibilité.

Les parents et grands-parents qui nous ont envoyé des recettes à ajouter à notre livre.

Marie-Pierre Pinard pour la correction de notre livre de recettes.

Les très chères professeures de 1ière et 2ième année Annie et Julie.

Et vous, qui avez acheté ce livre et qui nous aiderez à faire en sorte que notre belle Terre se porte mieux… Allez, à vos chaudrons!




equita
École la Tortue-des-Bois
air
solidarité
internationale
actions
communautaires
environnement
plein
Saint-Mathieu-du-Parc